التكيف مع المشكلات اليومية

◄عندما تشعر بالسلبية من جراء حدوث مشكلة صغيرة، سوف تجد أنك تخلق مشكلات أكبر بمنتهى اليسر. ويتحول اليوم إلى كارثة. والحل هو أن تتوقف على الفور، وتقلب اتجاه المؤشر الدال على الانخفاض وتدهور الأمور؛ وعندئذ تستطيع البدء في التكيف والتأقلم مع الموقف.

الشعور بالإنجاز:

عندما تتدهور الأمور البسيطة، فإنّها تتحول أحياناً إلى الأسوأ؛ حيث تؤدي كلّ مشكلة إلى مشكلة أكبر. والحل هنا هو أن تفعل شيئاً لتزود الموقف العملي بالإيجابية المطلوبة، بحيث تتجنب التدهور إلى أزمة؛ لذا افعل شيئاً يمنحك الإحساس بالنجاح، واختر مهمةً صغيرةً محددةً، تعودت على أدائها عدة مرات من قبل، بحيث تتأكد من عدم إخفاقك فيها، أو اختر شيئاً له مكافآت وعوائد فورية، أو نتيجة مرئية أو معلومة ارتجاعية إيجابية. وعليك بعمل شيء كنت تتحاشاه، حتى تشعر بلذة الانتصار والفوز. ويمكنك أن ترسل هذا البريد الإلكتروني في الحال، أو عليك بحياكة هذا الزر، أو ري هذا النبات؛ فإحساسك بالإنجاز سوف يغير دفة الأمور.

الشعور بالرضا:

إذا أحسست بالعجز عن التكيف، حدد لنفسك مهمةً بسيطةً، تعلم أنك قادر على إتمامها بنجاح ويُسر. ربما تكون مهمةً بسيطةً في الحديقة، بعد ذلك، عليك بتغذية الإحساس بالإنجاز الذي سوف تحصل عليه من إتمامك لهذه المهمة، بحيث تشعر بأنك في أحسن حال، وأنك قادر على تحقيق الإنجازات والنجاحات في كلّ ما تتولاه من مهام!

نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد:

- لكي تحول دون أن تتحول المشكلة إلى أزمة خطيرة، تأكد من استيفاء احتياجاتك البشرية الأساسية وتلبيتها للنجاح والسيطرة على الأمور.

- لو جرفتك مشاعر الألم والحزن، امضِ إجازةً قصيرةً، لتجدد فيها شحنة نشاطك وحيويتك، ولكي تعيد الأوضاع إلى نصابها الطبيعي.

ثقتك في أهليتك وقدراتك:

إنّ اليوم الذي لا يسير فيه أي شيء على ما يرام، قادر على خفض شعورك باحترام الذات؛ وبالتالي يجعلك تشعر بأنك بلا قيمة. افعل شيئاً يعطيك دفعةً فوريةً وثقة في أهليتك، وتجنب إغراق نفسك في أمور لها عواقب وخيمة، مثل: الإدمان أو الإكثار من تناول الأطعمة السكرية، أو الإسراف في الإنفاق. بدلاً من ذلك، أعطِ نفسك مكافأةً إيجابيةً لتثبت لنفسك أنك تستحقها، كأن تتمشى في حديقة عامة، أو تقرأ كتاباً جيّداً أو رسالة، أو اتصل بمن يهتم بأمورك وأخبره بما تشعر، واطلب منه أن يعدد خصالك الطيبة، وابحث عن شخص يحبك وتجاذب معه الحديث، ولاحظ كيف يهتم بك.

تدريبات مفيدة:

- إذا كنت تشعر بالتوتر والقلق، تنفس من أنفك، وارفع ذراعيك عالياً، ثم أخرج النفس بقوة مسقطاً ذراعيك.

- شم أوراق شجر الأوكالبتوس والصنوبر واليوسفي أو زيوت الريحان العطرية، لتعطيك تأثيراً مهدئاً ومريحاً.

- لكي تحصل على دفعة سريعة لطاقتك الجسمانية، تجول حول الحجرة، أو هَرْوِلْ فيها لبضع دقائق فقط.

استعادة الإحساس بالسيطرة والتحكم:

قد تشعر بأنك تفقد السيطرة على الأمور، كلما تراكمت مشكلة على مشكلات أخرى سابقة، ولكنك تستطيع أن تعود إلى حالتك الطبيعية، حتى بالنسبة لأحرج المشكلات، بفرضك للنظام والمنهجية على بعض عناصر ما يحدث حولك، مثل: أن ترتب مكتبك وحقيبتك وملفات جهاز الكمبيوتر الشخصي الخاص بك. وعليك بعمل قائمة بالمهام المطلوبة، وضع لها أولويات، ثمّ ضع خطة مفصلة لما تحتاج إلى فعله في بقية اليوم، وقرر عقد اجتماع أو استخدام الهاتف، بمجرد شعورك بأنك عدت تهيمن على مقاليد الأمور؛ وحينذاك سوف تبدأ في العودة إلى طريقك المعهود مرةً أخرى.

العودة إلى طريقك المعهود:

عندما تشعر بالضغوط والتوتر، ركّزِ في حل شيء واحد صغير، مثلا: أن ترتب أوراقك، وسوف تشعر

بسرعة أنك تمسك بزمام الموقف.

ملف الحقائق:

يمكن أن يصبح اليوم السيء أكثر سوءاً في الشتاء. فمن بين كلّ 100 شخص، هناك ستة أشخاص يعانون من الاكتئاب الشتوي، المعروف بالاضطراب العاطفي الموسمي. وسببه خللٍ في التوازن الكيميائي الحيوي داخل المخ، الذي يُسببه فقدان ضوء الشمس في شهور الشتاء المظلمة. وعلى من يشعرون بالسلبية في الشتاء، أن يحصلوا على الكثير من ضوء النهار الطبيعي بقدر المستطاع، وذلك بممارسة الأنشطة في الهواء الطلق، خارج مكاتب العمل المغلقة.►

المصدر: كتاب التفكير الإيجابي/ سلسلة مهارات الحياة المثلى